Zeitschrift: Fachblatt für schweizerisches Heim- und Anstaltswesen = Revue suisse des établissements hospitaliers

Herausgeber: Verein für Schweizerisches Heim- und Anstaltswesen

Band: 44 (1973)

Heft: 12

Artikel: Kleine Nahrungsmittelkunde für die Betagten : was Sie grundsätzlich wissen müssen

Autor: Buck, David

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-806819

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Kleine Nahrungsmittelkunde für die Betagten

Was Sie grundsätzlich wissen müssen.

Es kommt nicht von ungefähr, dass heute für den arbeitenden Menschen bezüglich seiner Gesundheit verbindliche Verträge und Gesetze geschaffen werden. Damit meine ich z. B. Arbeits- und Freizeit, Arbeitsplatz, Unterkunft und Verpflegung.

Für den alten Menschen gibt es kein Gesetz. Um so wichtiger ist es, dass er persönlich über das «Naturgesetz» und die Funktionen seines Körpers etwas weiss. Die Lebensart des arbeitenden Menschen ist vielfach durch das Gesetz gegeben, während diejenige des alternden Menschen weitgehend von ihm persönlich abhängt.

Was heisst Ernährung?

Die Ernährung ist die Zufuhr von Aufbaustoffen für die Erhaltung des Organismus sowie der geistigen und körperlichen Funktionen. Ist die Ernährung falsch, so ist die Folge: Abbau und Zerfall der Organe.

Die Verdauung.

Mund: Die Verdauung beginnt bekanntlich im Munde, wo sie durch das Kauen vorbereitet wird. Dies setzt aber gute Zähne voraus, welche bei alten Leuten jedoch oftmals nicht mehr vorhanden sind.

Falsch ist die Verabreichung breiiger Kost, denn sie ist auf die Dauer zu leicht und enthält zuwenig Nährstoffe. Folgen: Nervöse Störungen, Schwäche, Schwindel, Verstopfung, Appetitlosigkeit. Mangel an Speichel ist bedingt durch das Nachlassen des Geruch- und Geschmacksinns.

Richtig ist der Genuss von Kartoffeln, Gemüse, Fleisch und Fisch, zerkleinert mit Mixer oder Rohkostmaschine.

Magen: Es fehlt oft an genügend Salzsäure und an Enzymen.

Hilfen: Kaffe, Tee, Honig und Bouillon sind Säurelokkerer.

Im Falle eines Säureüberschusses sind diese selbstverständlich zu vermeiden. Gegen Appetitlosigkeit hilft abwechslungsreiche Kost, die vernünftig gewürzt ist.

Leber: Chemisches Laboratorium. Eine ihrer wichtigsten Aufgaben ist die Absonderung der für die Fettverdauung unerlässliche Galle.

Hinweis: Pfefferminztee und Rettich sind Gallenlokkerer.

Bauchspeicheldrüse: Ihr Gewicht reduziert sich im Alter. Dadurch geht die Produktion von Enzymen zur Spaltung von Eiweiss, Fett und Kohlenhydraten zurück, ebenso die Bildung des Insulins.

Hilfe: Im allgemeinen eiweiss- und vitaminreiche Nahrung sowie schmackhafte Kost. Durch das Nachlassen der Funktion der Bauchspeicheldrüse im Alter kann also ein Insulinmangel eintreten, weshalb der Konsum grösserer Zuckermengen auf einmal nicht gut bekommt.

Zu meiden sind alle tierischen Fette und Oele, Rahm, Vollfettkäse, fette Fleischsorten von Masttieren, wie Schweine und Schafe, stark gebratenes Fleisch, Fleischkonserven, fettes Geflügel, wie Gans und Ente, Geräuchertes, Schinken, Majonnaise, fette Fischarten, Fischkonserven, Oelsardinen, Hering, Lachs usw., frisches Brot, Backwaren und Süssigkeiten.

Erlaubt unter anderem mageres Rind, Kalb, Hammel, evtl. mageres Schweinefleisch, mageres Geflügel, Wild, Kaninchen, Roastbeef, kalter Braten, Hackfleisch. Dorsch, Forellen, Hecht, Seezunge usw. Gekochte Eier, jedoch höchstens 1—2 pro Woche. Vollkorn-, Roggen-, Knäcke- und Toastbrot, Zwieback. Viel Obst und Gemüse, roh und gekocht.

Die richtige Altersernährung spielt also eine sehr grosse Rolle.

Tageskost: 80 g Eiweiss, 75 g Fett, 300 g Kohlenhydrate = 2250 Kalorien.

Diese eher hohe Kalorienzahl setzt sich aus den folgenden Nahrungsmitteln zusammen: 1/2 l Milch, 70 g Magerquark, 160 g Fleisch, 40 g Fett (bestehend aus Butter, Margarine, Oel, Kochfett, Rahm, Speck. **Diese Menge sollte nicht überschritten werden).** 250 g Brot (100 g Brot = 2 Scheiben), 30 g Mehl zum Binden von Flüssigkeiten, als Suppen und Pudding, 30 g Zucker (z. B. 15 g Konfi = 10 g Zucker), 250 g Kartoffeln = 50 g Teigwaren oder Reis, 250 g Frischgemüse, 200 g Frischobst.

David Buck

Materials zu erhöhen und zu verhindern, dass die Stoffe fasern und fusseln. Der Anwendungsbereich ist dadurch ins Unbegrenzte gestiegen. Neben dem herkömmlichen Sortiment der hygienischen Bedarfsartikel für den täglichen Gebrauch, wie Hand- und Gesichtstücher, Taschentücher, Servietten, Windeln u. a. m., werden Vliesstoffe als Putztücher, Unterlagen und Abdecktücher, Bett- und Tischwäsche und Operationskleider gebraucht. Die im Trockenverfahren hergestellten Vliessartikel können im Autoklaven steril gemacht werden. Obwohl alle Artikel in ihrer einfachen, praktischen Anwendung verblüffen, stellte sich bis anhin die preisliche Frage, die es für jeden Betreib vorerst zu berechnen gilt, wobei Wasch- oder eventuelle Waschleasingkosten, Zeitaufwand und Personaleinsatz den Einwegproduktenpreisen gegenüberzustellen sind. Weiter Probleme stellen sich auch mit dem Anfall an Abfällen. Ein Vorteil der Vliesstoffe ist sein kleines Volumen, was sich beim Sterilisieren günstig auswirkt.

Im Sektor Tisch- und Küchenwäsche steht eine beträchtliche Auswahl an Vliesprodukten zur Verfügung. Tischtücher, Sets und Servietten, von denen der grösste Teil bis zu 10 mal in der Waschmaschine gewaschen werden kann. Bekannt sind die Tela-Produkte aus Balsthal und Niederpipp, diejenigen der Firma Loring AG, Mettmenstetten, die Elfi-Produkte der Firma Hakle, Horgen, und nicht zuletzt das Sortiment der Flawa AG und der Schaffhauser Watte AG. Die Einweggeschirre sind qualitativ stark verbessert worden. Durch eine Kunststoffbeschichtung können auch warme Speisen darin aufbewahrt und serviert werden.

A. Z.